

Rezept

Brokkolipuffer und Brokkoli-Hähnchen-Curry

Ein Rezept von Brokkolipuffer und Brokkoli-Hähnchen-Curry, am 19.04.2024

Zutaten

500 g Brokkoli	4 Champignons
2 rote Zwiebeln	1 Dose Mais (ca. 285 g Abtropfgewicht)
2 Hähnchenbrustfilets (ca. 350 g)	4 EL Öl
2 TL Currypulver	1 Dose Kokosmilch (400 ml)
40 g Parmesan	1 Ei
2 EL Mehl	Salz
Pfeffer	1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Petersilie und Dill; ersatzweise 2 EL TK-Gartenkräuter)
250 g Quark (40 % Fett i. Tr.)	150 g Joghurt

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 685 kcal, 43 g F, 44 g EW, 29 g KH

Zubereitung

1. Den Brokkoli putzen, waschen und trocken schütteln. Etwas weniger als die Hälfte des Brokkolis (ca. 200 g) in daumengroße Stücke schneiden. Die Pilze putzen, falls nötig mit einem Tuch abreiben, und vierteln. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den Mais in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
2. Die Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen und in 2 cm große Stücke schneiden. In einem großen Topf 2 EL Öl erhitzen und das Fleisch mit den Zwiebeln darin bei starker Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 4 Min. anbraten.
3. Den Herd auf mittlere Hitze zurückschalten und das Currypulver unterrühren. Den Brokkoli, die Pilze und ca. 150 g Mais zum Fleisch geben. Mit Kokosmilch ablöschen und das Curry zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen. Den Deckel abnehmen, weitere 5 Min. sämig einköcheln lassen und abkühlen lassen.
4. Inzwischen den Parmesan fein reiben. Den restlichen Brokkoli samt Stiel grob reiben und mit dem restlichen Mais, Parmesan, Ei, Mehl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Mit nassen Händen oder zwei nassen Löffeln acht Puffer formen. In der Pfanne vier Puffer bei starker Hitze 2-3 Min. anbraten, dann bei mittlerer Hitze weitere 1-2 Min. braten. Wenden und weitere 4-5 Min. braten. Das restliche Öl in der Pfanne erhitzen und die übrigen Puffer auf die gleiche Weise braten. Die Brokkolipuffer auf Küchenpapier abkühlen lassen und in zwei mikrowellengeeignete Boxen verpacken (Portion 1 und 2).
5. Das Brokkolicurry sehr würzig mit Salz und Pfeffer abschmecken und in zwei mikrowellengeeignete Boxen verteilen (Portion 3 und 4), nach Belieben tiefkühlen.

6. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Quark und Joghurt mit den Kräutern verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Kräuterdip in zwei Schraubgläser füllen (zu Portion 1 und 2) und zu den Brokkolipuffern servieren.